

<b>Uge 1</b>	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang <b>15 min. i alt</b>	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang <b>19 min. i alt</b>	2 min. gang 13 min. løb 4 min. gang <b>19 min. i alt</b>
<b>Uge 2</b>	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang <b>22 min. i alt</b>	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang <b>22 min. i alt</b>	2 min. gang 16 min. løb 4 min. gang <b>22 min. i alt</b>
<b>Uge 3</b>	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang <b>24 min. i alt</b>	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang <b>24 min. i alt</b>	2 min. gang 18 min. løb 5 min. gang <b>23 min. i alt</b>
<b>Uge 4</b>	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang <b>23 min. i alt</b>	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>25 min. i alt</b>	2 min. gang 18 min. løb 5 min. gang <b>25 min. i alt</b>
<b>Uge 5</b>	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>26 min. i alt</b>	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>27 min. i alt</b>	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang <b>27 min. i alt</b>
<b>Uge 6</b>	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 25 min. løb 5 min. gang <b>32 min. i alt</b>

<b>Uge 7</b>	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang <b>29 min. i alt</b>	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 13 min. løb 1 min. gang <b>31 min. i alt</b>	2 min. gang 27 min. løb 3 min. gang <b>32 min. i alt</b>
<b>Uge 8</b>	2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>30 min. i alt</b>	2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>30 min. i alt</b>	2 min. gang 25 min. løb 2 min. gang <b>29 min. i alt</b>
<b>Uge 9</b>	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb <b>34 min. i alt</b>	10 min løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb <b>34 min. i alt</b>	2 min. gang 30 min. løb 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>
<b>Uge 10</b>	2 min. gang 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang <b>36 min. i alt</b>	2 min. gang 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>35 min. i alt</b>	2 min. gang 30 min. løb 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>
<b>Uge 11</b>	2 min. gang 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>40 min. i alt</b>	2 min. gang 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang <b>40 min. i alt</b>	2 min. gang 30 min. løb 2 min. gang <b>34 min. i alt</b>
<b>Uge 12</b>	2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 10 min løb	2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 15 min. løb	<b>7,5 km eller 40 min. løb</b>